

# Minut Basket magazine

Diciembre 2009

issue nº 1



Revista digital

## Utrilleros de Fuenlabrada

Nos metemos en su día a día

Entrevista ABC

con Rafa

Patronato Municipal de Deportes

Medicina Deportiva:  
LIGAMENTOS

Parte 2

Jorge Sanz  
Navarro

en 5 de 5

Ayuda en Acción  
Fuenlabrada

Pronósticos para  
futuros partidos

por Raúl Viedma





COLEGIO NILE

## equipo

### Dirección:

Juan R. Luis  
(juanluiser@gmail.com)

### Co-dirección:

Miguel Viedma  
(mvg7492@gmail.com)

### Responsable de Fotografía y de Diseño:

Juan R. Luis  
(juanluiser@gmail.com)

### Editor

Pablo Romero  
(pablo.r.luis@gmail.com)

### Colaboradores:

Raúl Viedma  
Diego Chapinal Heras  
Jacobo Rogado  
Juan Carlos Viedma Gámez



<http://minutobasketmagazine.blogspot.com>

[www.minutobasket.es](http://www.minutobasket.es)

Contacto: minutobasketmagazine@gmail.com

ISSN 1989-7308



Foto portada: Juan R. Luis

# editorial

**MinutoBasket** magazine ya ha nacido. Somos un equipo que trabajamos duro para sacar adelante una pequeña revista de tema deportivo. En ella trataremos diversos asuntos, los cuales serán enfocados de una manera desigual a lo ordinario, ilustraremos facetas del baloncesto desde otra perspectiva a la que no están acostumbrados los líderes de los grandes medios de comunicación y por supuesto os brindaremos a vosotros, aficionados, la oportunidad de disfrutar y compartir vuestras propias experiencias deportivas que merecen ser distribuidas, ya que son las que hacen al baloncesto el deporte que a masas llena más que ningún otro.

No buscamos ningún reconocimiento, ni pretendemos ser los mejores y tampoco intentamos reemplazar a nadie. Este proyecto seguirá creciendo con la motivación de crear algo dispar, distinto y de lo que nos podamos sentir orgullosos habiendo llegado al mayor número de personas.

Ni que decir que estamos deseosos de recibir vuestros e-mail con recomendaciones, e impacientes de conocer a personas que, como nosotros, se sientan atraídos por una manera de expresión novedosa y moderna, con el baloncesto en común y quieran participar con nosotros en la creación de MinutoBasket magazine.

Juan R. Luis

minutobasketmagazine@gmail.com

## Sumario

### INTRODUCCIÓN

PÁG 3

### BALONCESTO AL DÍA: CHEERLEADING, DEPORTE REINA

PÁG 4

### AYUDA EN ACCIÓN FUENLABRADA: VOLVER A LEVANTARSE

PÁG 5

### FUENLABRADA.

PÁG 5

### LA ENTREVISTA ABC CON RAFA

PÁG 6

### MEDICINA DEPORTIVA: LOS LIGAMENTOS PARTE 2

PÁG 9

### EL DEPORTE DESDE NIÑO

PÁG 11

### UTILLEROS DE FUENLABRADA, EN ACCIÓN!!

PÁG 12

### 5 DE 5 CON JORGE SANZ NAVARRO

PÁG 19



# Baloncesto al día

## “Cheerleading” Deporte Reina

Muchos países están influenciados por costumbres extranjeras, algo positivo para el desarrollo social de cada cultura. La adquisición de costumbres siempre será algo provechoso, ya que verse influenciado; ya sea en la religión, en el día a día, en el trabajo o en el deporte; es síntoma de progreso hacia algo que cambiará positivamente nuestras vidas.

Estados Unidos ha sido un país muy influyente en España y el resto del mundo, sobretodo en Europa. El cine ,que tanto éxito tiene en nuestras salas, ha sido el factor más importante en la implantación de sus costumbres a nuestro quehacer diario, como por ejemplo la comida rápida, la figura de Papá Noel o la recientemente llegada celebración de Halloween. En el deporte también ha aportado mucho, entre otras cosas el “**cheerleading**”, que pasa muy desapercibido,

considerado ya un deporte en América, pero que todavía, en nuestro país, no está del todo reconocido, pese al esfuerzo y el mérito que conlleva ser **animadora** o también llamado **porrista**.

Esta disciplina es cada vez más frecuente en deportes de equipo. En la liga ACB, cada vez más, podemos contemplar las elaboradas coreografías que nos brindan las bailarinas. Prueba de ello, nos llega la noticia de que a partir del día 5 de Diciembre los aficionados al Real Madrid podrán disfrutar del nuevo grupo de cheerleaders en Vistalegre. ¿Quién sabe si dentro de unos años pasará algo similar a la situación de Pau o de Calderón? Alguna de estas chicas de entre 20 y 25 años puede tener un gran futuro en las canchas de Memphis o en L.A. Lakers. Lo que sí es seguro es que en el deporte rey en Fuenlabrada, ellas son las reinas.

Juan R. Luis

Foto: Josep Mª Serarols



Barga cheerleaders

## Hablamos sobre :



## Ayuada en Acción Fuenlabrada: Volver a levantarse.

Después de un inicio prometedor el **Ayuda en Acción Fuenlabrada** estaba en boca de todos gracias a sus cuatro victorias consecutivas y al buen hacer de sus fichajes de esta temporada. No obstante se ha enfriado y ha sufrido un bajón que le ha hecho perder cinco partidos de manera consecutiva. Tres de ellos contra rivales que aspiran al título, **Regal F.C.Barcelona**, **Caja Laboral** o **Valencia Basket**. Los otros dos contra el **Xacobeo Blu:Sens** y el **Estudiantes**. Un motivo por lo que explicar este bajón es la ausencia por lesión de tres jugadores importantes del plantel de **Luis Guil**. Todo esto ha sucedido en estas últimas tres jornadas ligueras. Los jugadores son **Gerald Fitch** (actual máximo anotador y MVP de la ACB), **Leo Mainoldi** y **Kaspars Berzins**. En las próximas líneas os avanzo los futuros rivales del Fuenlabrada y comento las posibilidades que tiene de levantar el vuelo:

**Cajasol:** Partido en casa ante un rival que, a día de hoy, lleva una victoria más. Parece que, tras unos años complicados, esta temporada ha dado con la tecla correcta y peleará por meterse en playoffs. Será un duro rival para el **Fuenlabrada** porque es un equipo muy bien equilibrado. Tiene jugadores importantes en todas las posiciones. Es clave la recuperación de **Fitch** para este partido. De lo contrario, todo el equipo deberá tener un día inspirado, sobre todo la gente que sale del banquillo. Ellos deberán aportar más de lo debido para contrarrestar la contribución del americano. **Jugador Clave:** *Savanovic*. **Mi pronóstico:** *Victoria*.

**DKV Joventut:** Partido de reencuentro de dos

jugadores. **Valters** y jugaron la pasada campaña en las filas fuenlabreñas. La “penya” será, seguro, un equipo de posiciones altas. Contando con la recuperación de todos nuestros jugadores, el **Fuenlabrada** deberá apretar mucho en defensa y tener mucho cuidado con el tiro exterior del equipo badalonés. Además tendrá que evitar, en la medida de lo posible, un partido loco. Todos conocemos cómo se las gasta **Valters** en los contraataques. **Jugador Clave:** *Valters*. **Mi pronóstico:** *Victoria*.

**Gran Canaria 2014:** Duelo en una de las canchas más difíciles de la ACB, donde ya se ha visto sorprendido el “todopoderoso” Barcelona. El Gran Canaria ha dejado de ser el eterno equipo revelación para pasar a ser uno de los equipos aspirantes. El Fuenlabrada deberá tener un partido inspirado. Como los que tuvo en el inicio liguero, que lo hizo ganar en canchas también difíciles como las de Bilbao o Málaga. **Jugador clave:** *Jaycee Carroll*. **Mi pronóstico:** *Derrota*.

**Suzuki Manresa:** El Manresa es uno de esos equipos que cada año sorprende (al igual que el Fuenlabrada) por los malabarismos que hace con el bajo presupuesto del que dispone. Este año no puede ser menos, ha iniciado la campaña con el mismo balance que nuestro equipo. El factor cancha deberá ser decisivo para que el equipo fuenlabreño tenga ese plus que le haga llevarse el partido. **Jugador Clave:** Román Montañez. **Mi pronóstico:** *Victoria*.



Foto: Juan R. Luis

Raúl Viedma



# La ABC

## Entrevista

### Con Rafa

**E**n esta segunda entrega de la revista queremos presentaros a una figura más, dentro de este elenco del baloncesto municipal. Protagonista en la dirección de la competición baloncestística de nuestra localidad. Coordinador de deporte de equipo, *Rafael Bogas Carrasco*.

**¿Año y lugar de nacimiento?**

Madrid, 1965.

**Baloncesto ¿define, en una palabra, que es para ti?**

Pasión.

**¿Comida preferida?**

Arroz a la costra.

**¿Define tu trabajo en el P.M.D.F. de Fuenlabrada?**

Me ocupo de la coordinación y seguimiento de las diferentes ligas: baloncesto, futbol, futbol sala y voleibol. Trabajo con niños, adultos y con las diferentes sedes federativas.

**Enfrentate a tus fobias: ¿Qué y a quién eliminarías del mundillo del deporte municipal?**

A todos los que no realizan esta actividad de forma lúdica y crean obstáculos para que se desarrolle de una

forma amena y lógica.

**Fuenlabrada, ¿ciudad para vivir o ciudad dormitorio?**

Cada vez más ciudad para vivir.

**Ganar, ganar ganar.... ¿el fin justifica los medios?**

Por supuesto que no.

**¿Hay algún motivo, que tú conozcas, para que el baloncesto femenino en nuestra localidad, no tenga tirón?**

Ha faltado algo más de ayuda.



**Imagínate que tienes la ocasión de revivir el momento más agradable de tu vida deportiva, ¿nos lo cuentas?**

El primer campeonato de madrid que conseguí con el equipo cadete Fem. de C. B. Fda. que además fue en el arroyo. La primera vez nunca se olvida.

**Jugadores de baloncesto. ¿Quiénes, para ti, han dejado huella en nuestra localidad?**

La seriedad de Perasovic, Hermann, Nate Huffman, Solana, Guardia... Por suerte, ha habido muchos y buenos jugadores en nuestra corta historia.

**Knastas urbanas. ¿Crees que fuenlabrada tiene un gran déficit?**

Debería haber muchas más en una ciudad tan vinculada al baloncesto, aunque el respeto hacia las instalaciones deja mucho que desear.

**¿Libro y película preferidas?**

El último libro de la saga de Milenium, y Pulp Fiction.

**Mejoras que introducirías en la competición municipal de baloncesto.**

Hace 2 años hicimos una copa, que tuvo gran aceptación si las fechas nos dejan intentaremos volver a realizarla.

**No todo habrán sido alegrías en el deporte, ¿dinos el momento que te gustaría no haber vivido?**

El año pasado dirigiendo Eba, un equipo femenino, descendimos.

**ocio: ¿a que dedicas el tiempo libre?**

A estar con mi familia, ir al cine, sobre todo a desconectar.

**Promoción de la liga municipal, ¿crees suficiente el trabajo del patronato, para dar a conocer ésta y así facilitar la consecución de sponsors?**

La liga tiene gran aceptación, de hecho todos los años hay equipos en lista de espera. Se perdió una buena ocasión de tener mas repercusión cuando se realizó la copa sur, que empezó sin baloncesto.

**¿Que consejo darías a los chavales/as, que se apuntan en los colegios a competir en una práctica deportiva?**

Primero que hacer deporte va a contribuir positivamente a su desarrollo motriz y social. Que lo que un niño busca es divertirse y a través del deporte lo conseguirá de una forma sana. Yo tengo 2 hijos, han hecho siempre deporte desde que eran pequeños y creo que les ha aportado beneficios.

**Robles, ¿no te parece que se decanta demasiado por el fútbol, y deja un poco el baloncesto, que es el deporte rey de nuestra localidad?**

Yo creo que desde siempre se ha apostado mucho por el baloncesto, sin entrar en comparaciones creo que a fuenlabrada se le conoce a nivel nacional por el basket.

**Sin botellón, ¿puede haber diversión?**

Claro que sí, el alcohol a la larga trae más problemas que beneficios

**¿Te gusta la música?, ¿cuales son tus tendencias musicales?**

Sobre todo el blues, el rock, por concretar me quedo con B.B. King, the Black Crowes, Lenny Kravitz...

**¿Un equipo de fútbol?**

El Atlético de Madrid.



**MANTENIMIENTO, CONSTRUCCIÓN  
y REHABILITACIÓN de PISCINAS**



**sospool.es**





SÍGUENOS DIARIAMENTE EN **EL BLOG** DE MINUTOBASKET MAGAZINE

**Valora, numericamente, tu gestión al frente del departamento de coordinación del deporte en equipo en el P.M.F.D.**

Supongo que no puedo ser yo quien lo valore, deben ser los usuarios, federaciones, quién valore la atención cuando hay algún problema, si que intento solucionar todo lo que está en nuestras manos.

**¿Xenofobia en España?, ¿hay inmigrantes integrados en los equipos participantes en las ligas municipales?**

No creo que, mayoritariamente, en España haya xenofobia, supongo que habrá personas que lo acepten mejor que otras y el deporte es un reflejo de lo que ocurre en la sociedad.

**Y después del 2016.... ¿que?**

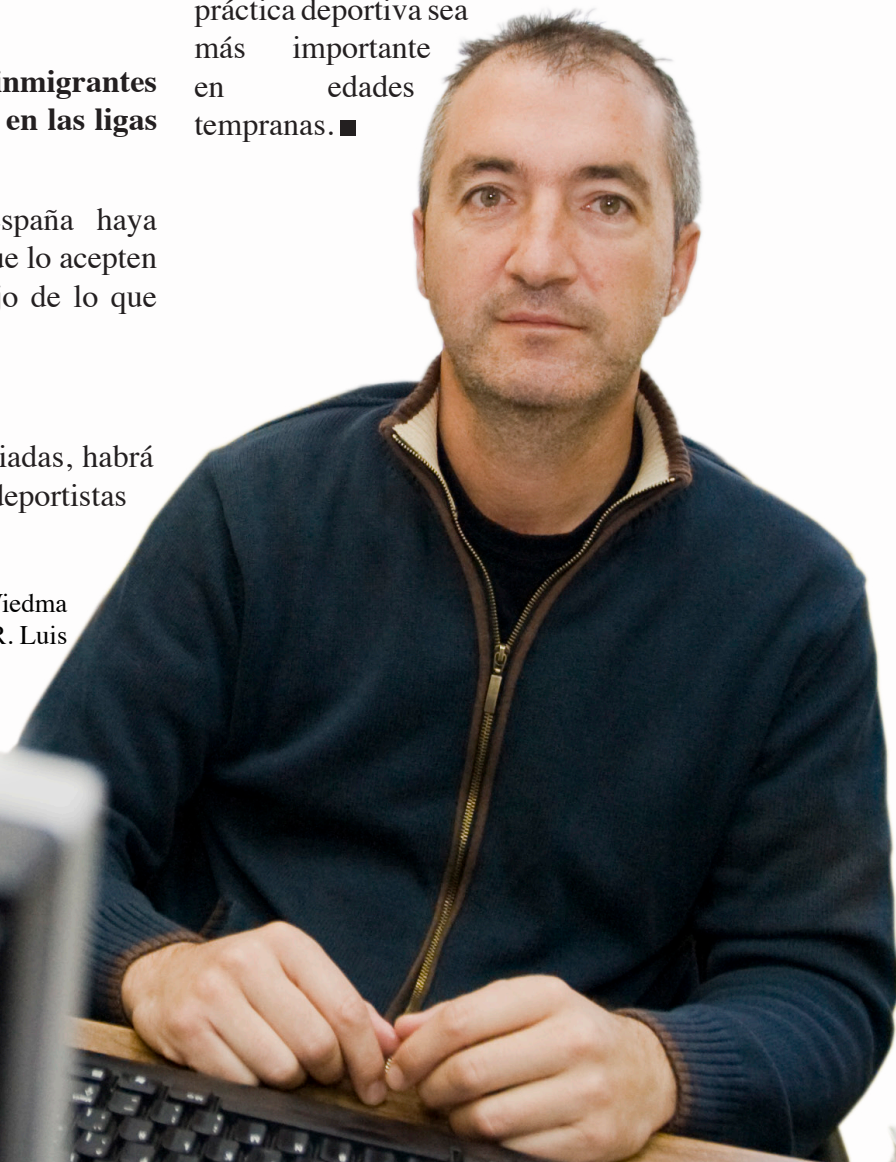
Bueno ya que no nos han dado las olimpiadas, habrá que seguir apostando por que nuestros deportistas

sigan triunfando a lo largo del mundo.

**Zapatero, ha prometido un ministerio de deporte, ¿favorecerá esto a incrementar la práctica del deporte en el país?**

No creo que tenga que depender tanto de un ministerio como de que haya una promoción enfocada a que la práctica deportiva sea más importante en edades tempranas. ■

Entrevista: Miguel Viedma  
Fotos: Juan R. Luis



# Medicina Deportiva

## Ligamentos Parte 2

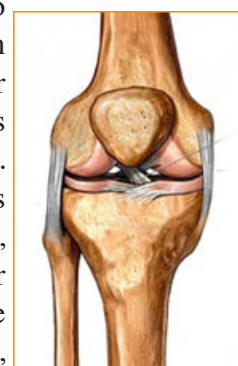
En esta nueva entrega de la sección de Medicina Deportiva, como ya os adelantáramos en el número anterior de nuestra revista, vamos a continuar describiendo las lesiones más comunes, que afectan a ligamentos, que suelen ocurrir en la práctica de nuestro deporte.

En el anterior artículo, hablábamos de las lesiones de tobillo, en éste, os acercamos un poco lo que sucede cuando se lesiona la rodilla. En ésta tenemos diferentes ligamentos, por explicároslo de algún modo, existirían unos ligamentos externos, a cada lado de la articulación, cuya lesión normalmente suele terminar en esguinces de rodilla; y unos ligamentos internos, que son los ligamentos cruzados, conocidos y “temidos” por la mayoría de nosotros ya que sus lesiones suelen ser más problemáticas y complicadas.

Una vez concluidas las primeras explicaciones, vamos a desarrollar los tipos de lesiones de un modo más profundo:

### Esguinces de rodilla:

Al igual que el esguince de tobillo, el de esta articulación también es frecuente, aunque menos, en nuestro deporte. En los esguinces de rodilla, se lesionan los ligamentos colaterales de la articulación, es decir, los que fortalecen la articulación de la rodilla en sus partes laterales, de tal modo que habrá lesiones del ligamento colateral interno y del colateral externo. En la imagen podemos ver como están situados estos ligamentos, a los laterales. Son las dos bandas anchas que unen a los laterales, fémur con tibia y fémur con peroné, y los que están en la parte central, se corresponderían con los ligamentos cruzados, que también van a producir lesiones. Al igual que ocurre con el esguince de tobillo, el de rodilla tiene diferentes grados, exactamente iguales a los del anterior artículo:



Ligamentos colaterales

**Esguinces de primer grado:** Se corresponde con la simple distensión del ligamento, sin llegar a romperse. Al igual que en el esguince de tobillo, se recomienda mantener reposo de una a dos semanas.

**Esguinces de segundo grado:** Se produce la rotura parcial del ligamento. Como en el esguince de tobillo, lo aconsejable en estos casos para el paciente, es que guarde reposo durante un periodo superior a tres semanas.

**Esguinces de tercer grado:** En este caso, se produce la rotura total del ligamento, al igual que lo que hablamos en el de tobillo, en el número anterior. El paciente deberá guardar reposo durante un periodo superior a ocho semanas.

En cuanto al tratamiento que se debe seguir, estaría recomendado exactamente lo mismo que en los esguinces de tobillo: guardar reposo durante el tiempo recomendado, mantener durante el tiempo indicado un vendaje de compresión para que nos sujete bien la articulación y al mismo tiempo reduzcamos levemente la inflamación; aplicar hielo, y por último, elevar dentro de lo posible, la rodilla, por encima de nuestro corazón, también a fin, estos dos últimos puntos, de reducir la inflamación dentro de lo posible.

Como ya comentáramos en el artículo anterior,



si queremos acelerar el proceso de recuperación, una vez desaparecido el proceso de inflamación, es recomendable acudir a un fisioterapeuta.

#### Rotura de los ligamentos cruzados de la rodilla:

Los ligamentos cruzados de la rodilla, son los dos ligamentos internos de la articulación, que mantienen unidos a los huesos fémur y tibia internamente. El ligamento cruzado anterior comienza en la parte trasera del fémur y termina en la parte delantera de la tibia, mientras que el posterior, es completamente al revés, comienza en la parte anterior del fémur y termina en la parte posterior de la tibia, como podemos observar

en la imagen. (mete aquí la foto titulada: "ligamentos cruzados" y tb la titulada "rodilla")

La función de estas cuerdas es dar estabilidad a la rodilla, evitando que la pierna se mueva hacia delante o hacia atrás, cuando la sometemos a un esfuerzo.

Estos ligamentos, también sufren esguinces, como en los casos anteriores lo hacían los ligamentos que forman la articulación del tobillo y los ligamentos laterales o colaterales de la rodilla, pero es mucho más frecuente que en este caso, se dé un esguince de tercer grado en ellos, produciéndose la rotura de los/el ligamentos/ligamento.

Normalmente, suele lesionarse con más frecuencia el ligamento cruzado anterior en deportistas, en torceduras de rodilla o bien al desplazar el cuerpo respecto a la pierna que está fija en el suelo, produciéndose la lesión



ADAM.

(por ejemplo: en un aterrizaje de un salto al coger un rebote, o como suele ser más frecuente, al ir a taponar un balón en carrera, etc). El cruzado posterior, se suele lesionar por otro tipo de causas, como accidentes de tráfico, entre otros, pero no es tan común en la práctica deportiva.

Los dos síntomas más característicos que produce esta lesión, son los siguientes:

**Desgarro seguido de dolor**, a veces con la aparición de un chasquido que llama la atención, justo en el momento en el que se produce el daño ligamentoso.

**Derrame articular**: es posible, que al ser un ligamento interno el que se lesiona y estar dentro de la articulación, se lesione también la "bolsa", por llamarlo de algún modo para que nos entendamos, que protege la articulación y se produzca la salida del líquido sinovial o articular.

El tratamiento en las lesiones más leves es, prácticamente, el mismo que en los casos anteriores: aplicación de frío local para bajar la inflamación y reposo total mínimo de 24-48 horas para que se estabilice la lesión y no provocar más daño al ligamento, y una vez pasado ese tiempo guardar reposo relativo (no está aconsejada la práctica deportiva) durante el tiempo indicado según el alcance de la lesión.

En los casos más graves, la rotura del ligamento cruzado anterior debe operarse sobre todo en pacientes jóvenes, una vez desaparezcan tanto el derrame articular como la inflamación, y la movilidad de la articulación sea completa.

En definitiva, estas son las lesiones más frecuentes que se producen en la práctica del baloncesto, pero tenemos que saber que hay muchas más lesiones que pueden afectar a los ligamentos y que hay muchos más ligamentos en nuestro organismo, no solamente los nombrados. ■

Gracias a todos los que habéis contactado con nosotros para pedirnos consulta con nuestro experto en medicina. En los próximos números publicaremos vuestras peticiones. Seguid preguntando en

[minutobasketmagazine@gmail.com](mailto:minutobasketmagazine@gmail.com)

## EL DEPORTE DESDE NIÑO

El deporte siempre ha sido una actividad esencial en nuestras vidas y son muchos los beneficios que conllevan el practicarlo. En la actualidad cada vez más gente padece problemas derivados de los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio. Y está bien solucionarlo cuando el problema cuando ya existe, pero es más importante prevenirlo. Yo insisto en que el deporte se debe realizar ya desde nuestra infancia.

A medida que van creciendo los niños, el deporte juega un papel muy importante ya que ayuda al desarrollo del cuerpo fortaleciéndolo y haciéndolo más resistente. Por lo general, la mayor parte de los niños de hoy día practica algún deporte, ya sea en los recreos jugando al fútbol, como actividad extraescolar, o en algún equipo de baloncesto, tenis, taekwondo, por ejemplo. Este dato es muy significativo, pero también lo es el hecho de que con el tiempo muchos de ellos, al llegar a la adolescencia y lo dejan. En esta etapa de nuestras vidas es aún más necesaria la realización de actividades físicas, ya que es el momento final de nuestro crecimiento; por tanto, la forma con que tratemos nuestro cuerpo repercutirá, favorable o negativamente, en los siguientes años.

Otro aspecto a tener en cuenta es el de la sociabilización. El hecho de realizar una actividad en conjunto tiende a unir a aquellos que la practican, ayudando de este modo a relacionarse con la gente. Pongamos un ejemplo: Juanito es un chico tímido, que apenas habla con sus compañeros de clase; sus padres, en un intento por ayudarlo, deciden apuntarlo al equipo de baloncesto de su colegio. Al principio, Juanito puede verse un poco

cohibido en los entrenamientos, pero al final, la misma inercia de pasar el balón a sus compañeros, de celebrar las canastas o de, en definitiva, jugar al baloncesto juntos, hace que nuestro niño empiece a hablar con los demás. Con el tiempo, se acostumbrará a relacionarse con ellos ya no sólo en los entrenamientos sino también en la clase, convirtiéndose así en una persona más sociable y menos tímida.

Por supuesto, este caso es muy positivista y se puede dar la situación contraria, es decir, que el niño o la niña no sea capaz de integrarse en el equipo y se vea más como una molestia que como una ayuda. Cuando esto ocurre, muchas veces se debe a más factores aparte que la timidez de la persona.

Conviene que durante la niñez se practiquen varios deportes, no sólo uno. La variedad es buena en estas edades, ya que así el disfrute, que al fin y al cabo es el objetivo de todo niño, es mayor. Conforme se va creciendo lo ideal es ir declinando por uno u otro, según el interés de cada uno.

Así pues, todos debemos considerar el deporte como un elemento esencial, que no puede faltar en nuestras vidas. Y esta mentalidad nos tiene que ser inculcada ya desde pequeños, cuando puede, además, ayudar a sociabilizarnos, llevar una vida sana y, por supuesto, divertirnos. ■

Diego Chapinal Heras





# Utilleros de Fuenlabrada en Acción!!

**I**niciamos, en este número, una serie de reportajes que girarán sobre “personajes” vinculados al baloncesto, que quizá por su labor un tanto opaca, no luzcan como las estrellas de este rutilante deporte. Empezamos charlando con los utilleros del Ayuda en Acción Fuenlabrada.

**Antonio Romero**, más conocido por “**Tonino**” y **Oscar Mota**, al que todos llaman “**Mota**”, son los personajes en cuestión, que hoy queremos hacer protagonistas de este primer reportaje. “Tonino”, natural de Fuenlabrada, aunque sus orígenes provienen de Extremadura y Jaén, pertenece al club desde hace 13 años y desempeña las funciones de utillero a tiempo completo. Por otra parte Mota, trabaja en el club hace también 13 años, y empezó como “mopa”. Como muchos de vosotros le identificareis, ya que se hizo “famoso”, en el programa de televisión que presentaba, el tristemente recordado, Andrés Montes, en el que presentado como “Antonio”, nos lo dio a conocer como seguidor acérrimo de las cheerleaders del club, actualmente compagina las labores de utillero ayudante con otro trabajo para poder completar su sueldo.



Nos pareció impertinente preguntarles su sueldo, no sé si será rentable trabajar en su oficio, pero lo que sí puedo expresar con total convencimiento es que realizan su trabajo con una alegría y un bien hacer, que expresan que están haciendo algo que les gusta y disfrutan con ello.

Nos citamos con ambos una tarde, antes del entrenamiento diario del equipo y tras unas cortas presentaciones nos cuentan las funciones que desempeñan. Antonio se encarga de preparar la ropa a los jugadores ( calcetines, calentadores, etc..), preparar el agua, sacar los balones y estar a disposición en todo momento del equipo, Oscar le echa una mano por las tardes y en los partidos, mientras “Tonino” cubre el vestuario. Oscar se encarga de la atención a los jugadores cuando saltan a la pista, que no les falte toalla, agua y un grito de ánimo en los prolegómenos del partido y de aliento durante el choque.

Sin darnos cuenta del paso del tiempo, por

la amena conversación, nos van contando las “manías” de algunos jugadores que han pasado por el club. Nos comentan la costumbre de Pablo Prigioni, que siempre, a cuatro minutos de iniciar un partido tenían que abrirle el vestuario para que hiciese “aguas menores”. Nos hablan de la rutina de Ferrán de tener que meter la última canasta del calentamiento previo al partido, y la conocida cinta de Fitch, en recuerdo y homenaje a su hermano fallecido.

Nos hablan de la adoración y cuidado que tienen los jugadores a sus zapatillas, es un material que es personal de cada jugador. Cada uno tiene sus contratos de patrocinación que cuidan y supervisan con mimo.

Les comentamos como llevan el tema de los desplazamientos, nos informan que debido al acuerdo de la ACB con RENFE, la mayoría de viajes se realizan en tren, excepto los viajes a Canarias o Santiago. Ellos deben encargarse de







Mota animando a los jugadores antes del partido.

toda la infraestructura personal y material para que, en ningún momento, falte ni el más mínimo detalle. Gracias a ello y a muchas otras labores calladas y a la vez nunca bien reconocidas, empezamos este año con el mejor arranque ligero de nuestra historia, con 4 victorias consecutivas al inicio de la liga. Esta euforia les trae a la memoria alguno de los buenos momentos vividos con el equipo, como aquella ocasión en la que con coraje y buen juego, el equipo, supo renacer de sus cenizas ascendiendo a la élite tras un año “en el infierno”. En un quinto partido, memorable, con un “Fernando Martín” a reventar, tras haber pasado de la angustia a la esperanza en nuestro viaje a Huelva, también nos recuerdan como uno de los momentos más agradable vividos la copa del príncipe conseguida en Huesca.

Nos refrescan la memoria recordándonos jugadores que han dejado huella en nuestra localidad, léase : Perásovic, Solana, Ferrán López, Salva Guardia, Walter Hermanm y otros muchos en la memoria de todos, tras estos momentos de nostalgia y euforia nos dejamos

llevar por ésta, y les comentamos las altas metas que puede lograr el equipo esta temporada después del excelente inicio de la misma. Pero ellos demostrando una buena dosis de experiencia nos bajan al suelo y nos comentan que hay que conseguir 14 victorias para salvar la categoría y hay que ir partido a partido. Aunque las expectativas son buenas se va a tratar de meter al equipo en la copa del rey.

Su extensa y dilatada labor dentro del baloncesto, les ha hecho entablar amistad con jugadores, de todos conocidos, “Mota” relata su “aventura” con Felipe Reyes, al que arrojó literalmente al salir a limpiar la humedad de la pista. “Tonino” nos cuenta su amistad con Roberto Dueñas, al que, como utillero, no pudo ver jugar, pero que si conoció como socio de la peña “Fuenlabrada Blues”.

Terminamos esta amena charla, agradeciendo a estos dos personajes, Antonio y Óscar,

“Tonino” y “Mota”, el habernos dedicado su tiempo, compartido sus vivencias y contagiado su entusiasmo.

Lo que nos permitirá, a los aficionados y seguidores de este deporte, conocerles por su bienhacer y su profesionalidad, y conocer que detrás de cada partido hay personas, como nuestros protagonistas, pendientes de que reine el orden y nada falte, y que solo así son posibles las grandes victorias.

Juan Carlos Viedma Gámez

Agradecimientos a: **Antonio Romero, Oscar Mota y Jorge Sanz Navarro**; por ayudar a la realización de este reportaje.

Tonino tranquilo tras dejar todo en orden antes del partido.







# Jorge Sanz Navarro

**H**oy nos desplazamos al polideportivo Fernando Martín, a pasar el balón a Jorge Sanz Navarro, director de Comunicación de Baloncesto Fuenlabrada, para que nos lance los tiros libres, y todos le conozcamos un poco más.

**1** ¿Practicas algún deporte?

Esporádicamente baloncesto, squash o salgo a correr. Pero tengo poco tiempo para ello.

**2** ¿Cuéntanos alguna anécdota, positiva, que te haya sucedido, practicando deporte?

Con 15 años jugamos un 3x3 callejero que organizó Adidas en Madrid con un montón de participantes. Tuvimos suerte con el sorteo, dimos la sorpresa ganando algún partido inesperadamente y casi nos colamos en la final. Fue un fin de semana inolvidable por el ambiente de baloncesto que había allí.

**3** ¿Dinos el peor recuerdo que tienes de tu vida en el deporte?

El día que me fracturé el maleolo peroneo jugando al baloncesto.

**4** ¿Cuáles son, para ti, los valores a resaltar de la práctica del deporte?

Compañerismo y afán de superación.

**5** ¿Dá algún consejo, a los chavales, sobre los beneficios de la práctica del deporte?

Bien entendido el deporte es diversión y salud, pero también responsabilidad y compromiso con los demás, tanto compañeros como rivales. ■

Entrevista: Miguel Viedma







# ***Impre-Star***

Impresiones Únicas y Personalizadas

**Serigrafía / Tampografía / Láser**  
**Regalos Personalizados**  
**Diseños de Camisetas**  
**Bordados, Sublimación**  
**Numeraciones Deportivas**  
**Tazas, Platos, Puzzles, Relojes**  
**Alfombrillas de Ratón,**  
**Orlas, Heráldica, Placas, Displays**  
**Carteles gran formato, Pancartas**  
**Encuadernación, Plastificado**  
**Murales Cerámicos**  
**Regalos Publicitarios**  
**Rotulación Multiformato**  
**(Vehículos, Luminosos, etc...)**

***SI TIENES UNA IDEA... ;; IMPRIMELA !!***  
***... DONDE QUIERAS... ¡ CLARO !***

**A ser posible  
AQUÍ !!!**

Avda. de las Provincias, 32 - 28941 FUENLABRADA (Madrid)  
Tf. / Fax: 91 697 82 66 - e-mail: [imprestar@yahoo.es](mailto:imprestar@yahoo.es)